

Организация физкультурно-игровой среды на воздухе для старших дошкольников

Подвижные игры на детской площадке являются самой доступной и интересной формой двигательной активности ребёнка, в которой он получает заряд бодрости, энергии, укрепляет и закаливает свой организм. В то же время в коллективных играх у ребёнка формируются такие качества, как взаимопомощь, смелость, решительность, целеустремлённость, самостоятельность, ответственность.

В зимнее время года можно сделать ледяные дорожки для скольжения, небольшие снежные горки, валики и другие постройки. Значительное место на прогулке отводится играм коллективного характера. Взрослые могут научить детей использовать разные приёмы распределения ролей (это могут быть считалочки), а также познакомить их с правилами игры. Во время проведения коллективных подвижных игр важно создавать радостную и непринуждённую обстановку, чтобы достичь большей заинтересованности и желания детей принимать в них участие.

Предлагаем несколько подвижных игр и игровых упражнений с использованием разных пособий (могут участвовать один, два или несколько детей).

Кто больше перенесёт предметов?

С одной стороны площадки в большом кругу (нарисованном на земле или в большом обруче) расположено много разных пособий и предметов (мяч, колечко, скакалка и т. д.). На противоположной стороне стоят дети (двое-трое и более), каждый в маленьком обруче. По команде: «Раз, два, три — бери!» — дети быстро бегут к предметам, берут по одному и возвращаются на место. Положив предмет в свой обруч, бегут за вторым, третьим и т. д. предметом. Выигрывает тот ребёнок, который больше всех перенесёт предметов.

Ловишка

Взрослый назначает одного из детей «ловишкой», в начале игры он может взять на себя эту роль. У «ловишки» в руках мяч, он стоит в середине площадки. Остальные играющие — в разных местах площадки.

На сигнал взрослого «Начинай, быстрее лови!» — дети разбегаются по всему полю, а «ловишка» салит мячом (бросает мяч ниже пояса). Если «ловишка» в течение 30 секунд не сумел поймать никого из играющих, взрослый назначает на эту роль другого ребёнка.

Веселее играй, но мяч не теряй

Дети выполняют разные движения с мячом (подбрасывают, прокатывают, ударяют о землю). По сигналу взрослого «Стоп!» быстро останавливаются, поднимая руки с мячом вверх. Затем взрослый даёт задания: прокати мяч с горки и догони его, проведи мяч между деревьями или предметами, подбрось мяч вверх и поймай его (не менее 5—10 раз).

Не задень верёвочку

Взрослый и ребёнок вращают верёвку. Дети поочерёдно перепрыгивают на двух ногах через верёвку, затем пробегают под вращающейся верёвкой.

Бег в мешках

Два-три ребёнка влезает в мешки и, придерживая их руками, подскоками перемещаются от одной черты к другой (расстояние между линиями 3—5 метров).

Успей поймать

Дети стоят по кругу, в его центре — взрослый. Он придерживает рукой палку, поставленную на землю вертикально, накрыв её сверху ладонью. Взрослый называет имя ребёнка, быстро отпускает палку и отбегает. Ребёнок должен успеть подбежать и схватить палку, не дав ей упасть.

На детской площадке взрослый вместе с детьми может построить полосу препятствий из пособий, принесённых с собой (это могут быть обручи, мячи, палки, кубики, скакалки) и имеющихся на детской площадке (брёвна, щиты для метания, скамейки). Детям предлагается использовать каждое пособие в определённой последовательности, например: подбросить мяч, прокатить обруч, перепрыгнуть через кубики, пройти по палке, бревну, скамейке, бросить мяч в цель (щит).

Во время пребывания детей на детской площадке, в близлежащем лесу или парке следует отводить значительное место спортивным упражнениям и играм. Их подбор должен осуществляться с учётом времени года.

В тёплое время года дети 5—7 лет любят кататься на двухколёсном велосипеде и самокате. В начале обучения взрослые должны помочь ребёнку: поддерживать велосипед одной рукой за руль, другой за седло, затем — только за седло; научить малыша садиться на велосипед, останавливаться и сходить с него. Когда ребёнок овладеет этими навыками, родители могут предложить ему покататься по широкой дороге, с поворотами, по кругу «змейкой», по ограниченной дорожке. Старшие дошкольники способны преодолевать со средней скоростью дистанцию от 1 до 3 км в зависимости от физической подготовки. Можно научить ребёнка кататься на самокате, попеременно отталкиваясь то правой, то левой ногой.

Наряду с выполнением спортивных упражнений следует научить детей играть по самым простым правилам в спортивные игры: хоккей, футбол, баскетбол, городки, бадминтон, настольный теннис.

В процессе обучения ребёнка игре в футбол важно отработать передачу мяча друг другу, удар по мячу стоя на месте (на расстоянии 3—4 м), а затем научить его отбивать мяч ногой, подбрасывать ногой и ловить руками. После того как ребёнок приобретёт эти

двигательные навыки, можно вместе с ним поиграть в футбол, практикуя ведение мяча ногой «змейкой» между предметами (кубики, кегли) и забивание его в ворота.

Мальчики очень любят играть в хоккей и зимой и летом, но при этом не умеют правильно держать клюшку, не попадают по шайбе, совершают ряд других ошибок. Предложите своему ребёнку простые задания и поиграйте вместе с ним. Это может быть ведение шайбы клюшкой, передача шайбы друг другу, удерживание шайбы клюшкой, ведение шайбы между предметами, забивание шайбы в ворота (клюшку при этом следует держать двумя руками).

Старших дошкольников можно научить играть в бадминтон и настольный теннис по упрощённым правилам. Предварительно ребёнок тренируется попадать ракеткой по мячу, соразмеряя силу удара, правильно посылать мяч в сторону партнёра. Дети овладевают различными навыками: правильно держать ракетку, бросать и ловить маленький мяч (или волан), ориентироваться в пространстве.

Для того чтобы ребёнок освоил элементы игры в баскетбол, взрослые должны предлагать упражнения с постепенным усложнением: ведение мяча правой и левой рукой на месте, вокруг себя, с продвижением вперёд, с изменением направления, передача мяча друг другу с продвижением по площадке, ведение мяча бегом, бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча и т. д.

Одним из важнейших видов двигательной деятельности являются летние прогулки-походы в близлежащий парк или лес, в ходе которых решается ряд задач: укрепляется здоровье ребёнка, совершенствуются двигательные навыки, увеличивается двигательная активность детей, воспитывается любовь к природе. Детям следует предоставить достаточно времени для свободной деятельности, предлагая физкультурные пособия в зависимости от сезона (санки, лыжи, мяч, скакалку и т. д.). В поход следует взять с собой необходимые предметы (рюкзак, компас, карту, фляжку с водой, фрукты и т. д.).

Пешие прогулки-походы с детьми 5—7 лет могут проводиться на расстояние 3—4 км, их длительность не должна превышать двух часов. В походе следует соблюдать правила безопасности: маршрут должен быть изучен, а одежда ребёнка — соответствовать погодным условиям. Взрослый вместе с ребёнком заранее готовится к походу. Не забудьте взять с собой аптечку. Во время движения по маршруту примерно через каждые двадцать минут следует делать привал, где можно отдохнуть и свободно расположиться на пеньке, на поваленном дереве, попить воды, съесть яблоко (в тёплое время года), полюбоваться красотой природы.

Взрослые могут предложить ребёнку физкультурные пособия, поиграть с ним, собрать букет из полевых цветов или опавших листьев.